

Sievin kouluruoka

Vko 1/ ma	ti	ke	to	pe
Jauhelihakastike, spagetti, porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori- tuorekurkku- persikkasalaatti (kevät), ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kananugetit, riisi, kastike, jäävuori-punafrisee- tomaattisalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kirjolohivuoka, kaali-kesäkurpitsa- ananassalaatti, punajuurikuutio, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Riisipuuro, kanelisokeri, saunapalvilihaleike, kurkkupalkki, ruispala, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Uunimakkara, perunasose, kaali-rapea- melonisalaatti sinappi, ketsuppi, kurkkusalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini
Vko 2 /ma	ti	ke	to	pe
Broilerikastike, riisi, jäävuori-kaali- persikkasalaatti, mustaherukkahillo, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Hernekeitto, Edam juusto 17 %, ohrarieskanen, tuorekurkkuviipale, sinappi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Jauhelihapihvi, perunasose, punakaali- kesäkurpitsa- kartanoherkku- salaattisinappi, ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Lohikeitto, yläkypsä kinkku, salaatinlehti, rouheinen rukiinen viipale rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kinkkukiusaus, vihreä salaatti- kurkkukuutio- mandariinisalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini
Vko 3 /ma	ti	ke	to	pe
Aurinkoinen broilerikeitto, Oltermannijuusto 17 %, paprikasuikale, 4-viljan viipale leipä, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kalapyörökät, perunasose, jäävuori-kurkku- maissisalaatti, punajuurikuutio, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Pinaattikeitto riisipiirakka, kananmuna, tuorekurkku, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Palapaisti, perunat, vihannesmix, jää-punafrisee- omenakurpitsa salaatti, rasvaton maito/rasvaton piimä/näkkileipä/ margariini	Makaronilaatikko, porkkana- ananasraaste(syksy) ja kaali-kurkku- ananassalaatti (kevät), ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini
Vko 4 / ma	ti	ke	to	pe
Jauhelihakeitto, Edamjuusto 17 %, omena, kaura100% leipä, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Uunikala kastikkeessa, perunasose, jäävuori-punafrisee- kesäkurpitsasalaatti, punajuurikuutio, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kalkkunakastike, riisi, salaattimix-kurkku- ananassalaatti, mustaherukkahillo, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Ohrasuurimopuuro, mehukeitto, keittokinkku, paprikasuikale, ruis100% leipä, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Lasagnette, kaali-jäävuori- mandariinisalaatti, ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini
Vko 5 / ma	ti	ke	to	pe
Nakkikastike, perunat, vihreäsalaatti-retiisi- ananassalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Lihakeitto, rieska, juusto, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	JOULUATERIA / KOULUT Kinkku, perunat, kastike porkkanalaatikko, maksalaatikko, rosolli, vihreä salaatti, limppu	JOULUPUURO/ Ala- asteet JAUHELIIHAKAITTO/ Jussipekka, Lukio, pehmeä leipä/ rasvaton maito/ rasvaton piimä/näkkileipä/ margariini	JOULUPUURO/ Jussipekka, Lukio JOULUSUKLAAT /Ala- asteet. HYVÄÄ JOULUA!!